



～あおぞら保育園～
2017. 11. 1

～今月の目標～
収穫の喜びを味わおう
食べ物を大切にしよう

肌寒い日が増え、秋が駆け足で過ぎそうですね。これからは温かいものや冬野菜のおいしい季節。給食でも体の温まるメニューをいろいろと取り入れていきます。寒い日には体を温める根菜類を食べ、睡眠を十分にとり、寒さに負けない体でこれから迎える寒い冬を乗り越えましょう。

私たちの食事の主役 ごはんで元気！

新米の季節になりました！新米とはその年に収穫されたお米のことです。新米は色の白さが目立ち、柔らかく粘りがあり、香りも豊かです。水分が多いため、炊くとさはいつよりも水分を減らして炊きます。

ごはんはいろいろな食品との相性が良いため、和・洋・中、どんな料理にも合います。また、ごはんを中心に、おかず・汁物と組み合わせた食事は、自然と栄養バランスがとりやすい食事パターンになります。

ごはんクイズ

Q 大人のお茶碗1杯のごはんには、何粒のお米が入っているでしょうか？
(答えは下にあります)

お米ができる稲穂1本には、約70粒のお米が付いています。私たちが食べるお茶碗1杯のごはんを用意するためには、稲穂を40～50本刈り取る必要があります。



さわってみよう！！



10月25日に食品展示を行いました。ぺんぎん組さんはこの日初めて参加しました。子どもたちは、食材を持ってみたり、ちぎってみたり、匂いをかいでみたり...と、興味津々の様子でした。

お手伝い



10月25日につき組さんに玉葱の皮むきをお手伝いしてもらいました。うさぎ組の時からくりかえし行っているもので、とても慣れた手つきです。次の日の給食のメニューに使うと聞き、より張り切ってお手伝いをしてくれました。

クイズの答え:3200粒

芋ほり

こんなに大きいのが
穫れたよ～♪



「よいしょっ！！」

10月27日に芋掘りに行きました。今年はひよこ組からつき組まで、全園児が芋掘りを行いました。「たくさんとったよ」「こんなに大きかったんだよ！」「ネズミの形のかわいいお芋があったよ」など、楽しかったことを教えてくれました。子ども達の顔よりもずっと大きいものや、小さくかわいいものまで、たくさんのさつまいもが穫れました。

穫れたさつまいもを使って11月2日に芋煮会を行います。他にも、各クラスでさつまいもを使った簡単な調理保育を計画しています。



サツマイモを使った保育園のおやつ

簡単芋けんぴ

《材料(幼児6人分)》

さつまいも	1本(250g程度)
揚げ油	適量
メープルシロップ	大さじ1弱(18g)

《作り方》

- ①さつまいもを1cm角の棒状に切る。
(皮が付いたままでも大丈夫です)
- ②水にさらし、あくを抜く。
- ③水気をしっかりと拭き、熱した油に入れ、串が刺さるようになるまで揚げる。
- ④油を切ったらメープルシロップを和える。

さつまいも入り味噌パン

《材料(幼児6人分)》

薄力粉	90g
ベーキングパウダー	小さじ1
さつまいも	1/3本(90g程度)
味噌	大さじ1(18g)
砂糖	大さじ2+小さじ2(24g)
卵	1個(54g)
牛乳	大さじ5強(72g)
バター	大さじ1+小さじ1(24g)
アルミカップ	6個

《作り方》

- ①さつまいもを1cm角のコロコロに切り、水にさらす。
- ②小麦粉とベーキングパウダーを混ぜてふるう。
- ③バターと砂糖とよく混ぜ、そこに卵を加えてよく混ぜる。味噌と牛乳を加えてよく混ぜる。
- ④粉を数回に分けて入れ、切るように混ぜる。混ぜたら水気を切ったさつまいもを入れ、混ぜる。
- ⑤アルミカップに生地を入れ、強火で20分蒸す。



平成29年 11月分 予定献立表



あおぞら保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 水	ごはん 鶏肉のみそ焼き 豚肉と茄子の炒め煮 きゃべつの塩昆布和え 大根とたが菜のすまし汁	水稲穀粒(精白米) / ごま油 / なたね油 / 三温糖 / 全粒粉 / ビスケット / 塩せんべい	鶏若鶏肉モモ(皮付き) / 豚モモ(脂身付き) / 塩昆布 / 牛乳	しょうが / にんじん / なす / さやいんげん / キャベツ / 玉葱 / だいこん / チンゲンツアイ / 日本なし / アガー / 温州蜜柑果汁 / ユース	芋(トウモロコシ)ゼリー せんべい 牛乳(幼・乳) ビスケット ビスケット ヨーグルト
2 木	わかめごはん 豚汁 みかん	水稲穀粒(精白米) / ごま(いり) / ごま油 / さつまいも / Feせんべい / 全粒粉 / ビスケット	豚モモ(脂身付き) / 木綿豆腐 / 牛乳 / 脱脂加糖ヨーグルト	炊き込みわかめ / ごぼう / にんじん / だいこん / ねぎ / ごま / な / みかん(生)	牛乳(幼・乳) せんべい
4 土	スパゲティーナポリタン チーズドressingサラダ たまごスープ オレンジ	スパゲティ / なたね油 / 三温糖 / かたくり粉 / クロワッサン	豚モモ(脂身付き) / クリームチーズ / たまご / 牛乳	玉葱 / 青ピーマン / エリンギ / にんじん / りんご / キャベツ / きゅうり / りょくとう / まつな / パレンシアオレンジ	クロワッサン 牛乳 牛乳(幼・乳)
6 月	鮭ピラフ グリーンサラダ ビーフンスープ バナナ	水稲穀粒(精白米) / おおむぎ(押麦) / なたね油 / ビーフ / ごま油 / 全粒粉 / ビスケット / マカロニ / ノン / エッグマカロニ	鮭フレーク / 豚モモ(脂身付き) / 凍り豆腐 / 牛乳 / かつお加工品(かつお節) / あおのり / プロセスチーズ	しょうが / ねぎ / にんじん / 小ねぎ / レタス / きゅうり / ブロッコリー / 干し椎茸 / ほうれんそう / バナナ	お好みマカロニ チーズ 牛乳 牛乳(乳児) ビスケット
7 火	秋の香りごはん 鶏の照焼き 煮豆(金時豆) 磯和え にらの味噌汁 オレンジ	水稲穀粒(精白米) / なたね油 / さつまいも / 三温糖 / 塩せんべい / フランスパン / マーガリン	豚モモ(脂身付き) / 鶏若鶏肉モモ(皮付き) / 小ねぎ / 干し椎茸 / 焼きのり(きざみのり) / 生揚げ / 牛乳 / きな粉	にんじん / ぶなしめじ / キャベツ / ごま / 玉葱 / にら / パレンシアオレンジ	きなこトースト 牛乳(乳児) せんべい
8 水	ゆかりごはん さばのゆず味噌焼き ひじきの煮もの ブロッコリーのこま和え ぶと三つ葉のすまし汁 みかん	水稲穀粒(精白米) / 三温糖 / なたね油 / ごま(すりこま) / 焼き麩(白玉麩) / 全粒粉 / ビスケット / 薄力粉	まさば / ひじき / 油揚げ / 牛乳 / スキムミルク / ウィンナー	ゆかり / ゆず(果皮、生) / にんじん / 干し椎茸 / さやいんげん / ブロッコリー / 玉葱 / 切りみづ / みかん(生)	アメリカンドックケーキ 牛乳 牛乳(乳児) せんべい
9 木	きりたんぽ シューマイ ポトフサラダ コンスープ いちご 梨	水稲穀粒(精白米) / きり(精白粒) / なたね油 / ごま油 / しゅうまいの皮 / じゃがいも / 三温糖 / マヨネーズ / なたね油 / コーカウム / コーン / 薄力粉 / せんべい / 無塩バター / 砂糖	豚ひき肉 / 豆乳 / カラム(植物性脂肪) / 牛乳	玉葱 / キャベツ / しょうが / きゅうり / りんご / にんじん / セロリ / にんにく(りんご) / いちご / 日本なし / 西洋かぼちゃ(冷凍)	かぼちゃドーナツ 牛乳 牛乳(乳児) せんべい
10 金	ホットドック(幼:セルブ) 春雨サラダ ワンタンスープ ぶどう(巨峰)	フランスパン / コッペパン / 緑豆はるさめ / ごま油 / なたね油 / わんたんの皮 / さつまいも(蒸し切干) / ごはん / 無塩バター	ウィンナー / ポンレス / ハム / 鶏若鶏肉モモ(皮付き) / ヨーグルト(ド) / 卵 / かつお加工品(かつお節) / 焼きのり(きざみのり) / 牛乳	にんじん / きゅうり / 干し椎茸 / ねぎ / しょうが / はくさい / チンゲンツアイ / ぶどう	おかかチャーハン 牛乳 飲むヨーグルト 干し芋
11 土	ジュース 謎ちゃんルー アサ汁 オレンジ	水稲穀粒(精白米) / なたね油 / 三温糖 / 焼き(車豆) / ごま油 / 全粒粉 / ビスケット	豚モモ(脂身付き) / 刻み昆布 / 油揚げ / 木綿豆腐 / あおさ(素干し) / 牛乳	干し椎茸 / にんじん / りょくとう / もやし / にら / 玉葱 / ごま / な / パレンシアオレンジ	ビスケット 牛乳 牛乳(幼・乳)
13 月	ごはん さむらいの生姜焼き 五日豆煮 野菜のおひたし にらたま味噌汁 柿	水稲穀粒(精白米) / 板こんにゃく / 三温糖 / 全粒粉 / ビスケット / きょうざの皮 / なたね油	さむらい / 大豆(国産、乾) / 早煮昆布 / かつお加工品(かつお節) / たまご / 牛乳	しょうが / にんじん / ごぼう / 干し椎茸 / ほうれんそう / はくさい / 玉葱 / にら / かき(むき) / りんご / レモン(果汁、生) / 干しぶどう	焼きりんごパイ 牛乳 牛乳(乳児) ビスケット
14 火	スパゲティミートソース 大根サラダ もずくスープ バナナ	スパゲティ / なたね油 (種まぶし用) / なたね油 / ごま油 / Feせんべい / さといも / 薄力粉 / かたくり粉 / 三温糖	豚ひき肉 / まぐろ缶詰 (水煮) / カラム / かつお加工品(かつお節) / もずく(塩蔵、塩抜き) / 木綿豆腐 / 牛乳 / 焼きのり	にんにく(りんご) / しょうが / セロリ / にんじん / 玉葱 / トマト / 水煮(アイス) / だいこん / ブロッコリー / きゅうり / チンゲンツアイ / ねぎ / バナナ	里芋もち 牛乳 牛乳(乳児) せんべい
15 水	きのこごはん おろしとさつま芋のからめ煮 しらす和え なすの味噌汁 みかん	水稲穀粒(精白米) / かたくり粉 / さつまいも / なたね油 (揚げ油) / 三温糖 / 全粒粉 / ビスケット / 薄力粉	鶏肝臓(生) / しらす干し(半乾燥品) / 生揚げ / 牛乳 / スキムミルク / プロセスチーズ	ぶなしめじ / 生椎茸 / えのきたけ / にんじん / にんにく(りんご) / さやいんげん / ごま / アラビア / もやし / 玉葱 / なす / ねぎ / みかん(生)	チーズ蒸しパン 牛乳 牛乳(幼・乳) ビスケット ミニパンケーキ 牛乳
16 木	鶏ごぼうピラフ めかじき(干)粉焼き 海菜サラダ キャベツのスープ オレンジ	水稲穀粒(精白米) / おおむぎ(押麦) / なたね油 / とうろこ(冷凍) / 薄力粉 / パン粉(乾燥) / Feせんべい / 三温糖	鶏若鶏肉モモ(皮なし) / めかじき / 豆乳 / 牛乳 / たまご	にんじん / しょうが / ごぼう / さやえんどう / にんにく(りんご) / レタス / きゅうり / カットわかめ / 玉葱 / キャベツ / パレンシアオレンジ	チーズ蒸しパン 牛乳 牛乳(乳児) せんべい

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17 金	手巻きサンド かぼちゃサラダ ミネストローネ バナナ	食パン / なたね油 / ノン / エッグマヨネーズ / さつまいも(蒸し切干) / キャベツ / 薄力粉 / 三温糖 / 塩せんべい	ボンレスハム / スライスチーズ / 豚モモ(脂身付き) / 牛乳	にんじん / きゅうり / 西洋かぼちゃ / えだまめ / 干しぶどう / にんにく / セロリ / 玉葱 / はくさい / トマト / ユース / バナナ / みかん / 白 / 牛乳 / ぶどう / スト	死 加 味 粉 汁 せんべい 麦茶 牛乳(幼・乳) 干し芋 ドーナツ 牛乳
18 土	納豆チャーハン きゅうりと対の中華酢和え 小松菜とはんぺんのスープ みかん	水稲穀粒(精白米) / おおむぎ(押麦) / ごま油 / なたね油 / カステラ	鶏若鶏肉 / きの肉 / 糸引 / 納豆 / ツナ(水煮) / カラム(植物性脂肪) / しょうが / 玉葱 / 干し椎茸 / ほうれんそう / 玉葱 / 小ねぎ / みかん(生)	ねぎ / にんじん / 小ねぎ / だいこん / きゅうり / 玉葱 / ごま / な / みかん(生)	牛乳(幼・乳)
20 月	もみじごはん さんまの姿煮 切り干し大根の炒め煮 白和え なめこの味噌汁 梨	水稲穀粒(精白米) / とうもろこし(冷凍) / 三温糖 / なたね油 / 板こんにゃく / ごま(すりこま) / 焼き(白玉) / 全粒粉 / ビスケット / おこし	さんま / ごんぶ / 油揚げ / 木綿豆腐 / 牛乳 / 脱脂加糖ヨーグルト	にんじん / しょうが / 切干 / だいこん / 干し椎茸 / さやいんげん / ほうれんそう / 玉葱 / 小ねぎ / なめこ / 日本なし	ほとむきおこし ヨーグルト ビスケット じゃこにぎり 牛乳 牛乳(乳児) せんべい
21 火	ぶどうパン 鶏肉のトマトクリーム 卵入り花野菜ソテー ジュリエンスープ オレンジ	ぶどうパン / かたくり粉 / 薄力粉 / なたね油 / 全粒粉 / ビスケット / 水稲穀粒(精白米) / ごま / ごま油	鶏若鶏肉モモ(皮付き) / カラム(植物性脂肪) / たまご / ベーコン / 牛乳 / じゃこ / かつおぶし	玉葱 / ぶなしめじ / にんじん / カリフラワー / フロccoli / ベーコン / キャベツ / パレンシアオレンジ / あおのり	牛乳(乳児) ビスケット 牛乳
22 水	カレー れんこんサラダ 青菜のスープ ぶどう(巨峰)	水稲穀粒(精白米) / おおむぎ(押麦) / なたね油 / じゃがいも / 薄力粉 / 三温糖 / ごま油 / 全粒粉 / ビスケット	豚モモ(脂身付き) / 豆腐 / 木綿豆腐 / 牛乳	玉葱 / にんにく(りんご) / しょうが / セロリ / にんじん / トマト / 水煮(アイス) / すりおろし / りんご / 干し椎茸 / れんこん / きゅうり / ごま / ぶどう	芋(トウモロコシ)ゼリー 牛乳 牛乳(幼・乳) せんべい
24 金	ごはん(幼:ツツ) おにぎり めだいの西京焼き きんぴらごぼろ 野菜のこま和え えのきのすまし汁 みかん	水稲穀粒(精白米) / 三温糖 / ごま油 / ごま(すりこま) / Feせんべい / 焼き(車豆) / マーガリン / グラニュー糖	焼きのり / めだい / 生揚げ / 牛乳 / するめ	しょうが / ごぼう / にんじん / さやいんげん / ほうれんそう / はくさい / 玉葱 / えのきたけ / 切りみづ / みかん(生)	手作りぶ菓子 するめ 牛乳 牛乳(乳児) せんべい
25 土	ジャージャー麺 三色ナムル(コブ、もやし、卵入り) ひじきのスープ オレンジ	蒸し中華めん / なたね油 (種まぶし用) / ごま油 / 三温糖 / かたくり粉 / ごま(いり) / なたね油 / 塩せんべい	豚ひき肉 / ベーコン / ひじき / 木綿豆腐 / たまご / 牛乳	にんにく(りんご) / しょうが / にんじん / 玉葱 / 干し椎茸 / たけのこ / ねぎ / きゅうり / ごま / りょくとう / もやし / パレンシアオレンジ	ミニゼリー せんべい 牛乳 牛乳(幼・乳)
27 月	ごはん ぶりのてりやき かぼちゃの甘露煮 野菜のおひたし 味噌汁(かぶ・油揚げ) バナナ	水稲穀粒(精白米) / 三温糖 / 全粒粉 / ビスケット	ぶり / かつお加工品(かつお節) / 油揚げ / 牛乳	西洋かぼちゃ / ほうれんそう / にんじん / アラビア / もやし / 玉葱 / かぶ / かぶ(葉) / バナナ / アガー / レモン(果汁、生) / みかん(生) / 漬	杏仁豆腐 ビスケット 牛乳 牛乳(乳児) せんべい
28 火	食パン ジャガイモ / マーガリン ハンバーグ じゃが芋のソテー わかめスープ みかん	食パン / いちごジャム(低糖度) / マーガリン / パン粉(生) / かたくり粉 / なたね油 / じゃがいも / Feせんべい / 揚げせんべい	豚ひき肉 / ひじき / 豆乳 / 牛乳 / プロセスチーズ	玉葱 / にんじん / 青ピーマン / カットわかめ / 葉ねぎ / みかん(生)	揚げせんべい チーズ 牛乳 牛乳(乳児) せんべい
29 水	五穀おこわ とりの香味焼き 大根と豚肉の煮物 磯和え 春菊の味噌汁 りんご	水稲穀粒(精白米) / 水稲穀粒(もち米) / きり(精白粒) / あく(精白粒) / おおむぎ(押麦) / 三温糖 / ごま(すりこま) / ごま油 / なたね油 / 全粒粉 / ビスケット / 薄力粉 / マーガリン	あずき(乾) / 鶏若鶏肉 / モモ(皮付き) / 豚(脂身付き) / 焼きのり(きざみのり) / 生揚げ / ヨーグルト(ド) / カラム / 牛乳	しょうが / ねぎ / にんにく(りんご) / にんじん / だいこん / さやいんげん / はくさい / ごま / 玉葱 / むんぎく / りんご / バナナ / レモン(果汁、生)	バナナケーキ 牛乳 飲むヨーグルト ビスケット
30 木	ちゃんぽんうどん ちくわのカラー揚げ きゅうりとじゃこの酢の物 柿	うどん(ゆで) / なたね油 / ちくわ / 薄力粉 / なたね油 (揚げ油) / 三温糖 / Feせんべい / 水稲穀粒(精白米) / 油揚げ	豚モモ(脂身付き) / 焼き椎茸 / ちりめんじゃこ / 牛乳	にんじん / だけのこ / キャベツ / りょくとう / もやし / にら / ねぎ / きゅうり / かき(むき)	きつねごはん 牛乳 牛乳(幼・乳) せんべい

☆今月の予定☆

1日: ぺんぎん組懇談会
2日: 芋煮会
7日: うさぎ組保育参加、懇談会
8日: こどり組保育参加(調理保育)、懇談会
9日: はな組保育参加、懇談会
10日: つき組保育参加、懇談会
17日: 誕生会(特別メニュー)

※献立は材料の都合により変更する場合があります。
＜平均摂取量＞ *3歳未満児: 600kcal
*3歳以上児: 564kcal

2日の芋煮会では、10月27日に芋掘り
とった芋を使います。ぺんぎん組さんからつき組